

# KURS OG SEMINARER

## Introduksjonskurs i kognitiv atferdsterapi

**4. - 5. mai 2017**

Clarion Collection Hotel Tyholmen, Arendal

ROP-retningslinjen forventer at kommunene skal ha kompetanse i kognitiv atferdsterapi. Dette er et introduksjonskurs som kan være aktuelt for både kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten. Kurset gir en innføring i kognitiv terapi: Prinsipper, begrep og arbeidsmåter. Undervisningen vil veksle mellom forelesninger, demonstrasjoner og praktiske øvelser.

**Kursholder:**

Peter Prescott, klinisk psykolog og universitetslektor ved Universitetet i Bergen

**Målgruppe:**

Ansatte i kommunen som arbeider med psykisk helse og rusproblematikk, samt ansatte i spesialisthelsetjenesten som har behov for et introduksjonskurs i kognitiv atferdsterapi

**Egenandel:**

Seminaret er gratis, inklusiv lunsj to dager. Overnatting og middag dekkes av den enkelte, se lenke for påmelding. Overnattingsbehov må meldes i forbindelse med påmelding.

**NB!** Påmeldte deltakere som trekker seg etter den 19. april eller lar være å møte opp, belastes faktiske kostnader for kurset.

**PÅMELDINGSFRIST: 15. mars**

**Påmelding:** <http://www.korus-sor.no/kurs-og-programmer>

**Kontakt vedr. kursets innhold:** Rus og psykisk helserådgiver hos den respektive Fylkesmann

**Kontakt vedr. påmelding og praktiske forhold:** [hanne.kvammen@borgestadklinikken.no](mailto:hanne.kvammen@borgestadklinikken.no)

## Introduksjonskurs i kognitiv atferdsterapi

### Program:

#### **Torsdag 4. mai:**

- 0900 – 0930: Registrering
- 0930 – 0945: Velkommen v/Fylkesmannen
- 0945 – 1630: Faglig program
- Den kognitive modell
  - Automatiske tanker
  - Sammenhengen mellom tanker og følelser/atferd
  - Evaluering av tanker
  - Alternative tanker
  - Innlagte pauser i programmet etter behov
- 1230-1330: Lunsj
- 1900: Middag

#### **Fredag 5. mai:**

- 0830 - 1530: Faglig program
- Tankefeller
  - ABCDE – skjema
  - Atferdsaktivering
  - Modell for tilbakefall til rusmiddelbruk
- 0930-1000: Pause med utsjekking  
Ellers innlagte pauser i programmet etter behov
- 1130-1230: Lunsj
- 1530: Avslutning og avreise